OMGAAN MET

GEVOELIGHEID VOOR ANGST

Back PAC

Iedereen heeft wel eens last van angstige gevoelens. De één voelt zich vaker angstig dan de ander.

Jij bent iemand die hier gevoelig voor is. In deze sessies leer je hoe je ermee kan omgaan. Dit doen we door te kijken wat jou uniek maakt en hoe je persoonlijkheid je gedrag beïnvloedt.

We zullen bespreken hoe angstige gevoelens je in de problemen kunnen brengen, bijvoorbeeld met alcohol en cannabis. En je zal leren hoe je met die gevoelens kan omgaan om die problemen te vermijden.

WIE BEN IK?

Iedereen reageert op zijn manier op situaties. Hoe je reageert op een situatie wordt onder meer bepaald door wie je bent, door je persoonlijkheid. Er bestaan verschillende soorten persoonlijkheden, verschillende types.

Mensen met een gevoeligheid voor angst hebben behoefte aan geruststelling. Vaak gaan ze enge situaties of confrontaties uit de weg. Ze vermijden die liever. Ze worden sneller zenuwachtig dan anderen en lijken meer stress te hebben.

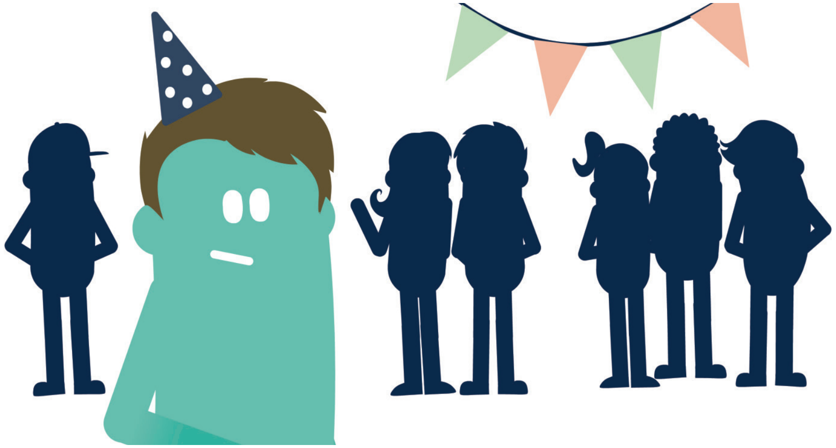
In welke zaken herken jij je wel eens?

- ❑ Denken dat je niet goed bent in sport, school, vrienden maken, …
- ❑ Vaak schrik hebben om ziek te worden
- ❑ Het eng vinden als je je hartslag voelt versnellen of je hart voelt kloppen in je keel
- ❑ Heel onzeker zijn als je niet goed weet wat er gaat gebeuren
- ❑ Heel nerveus worden als je voor een groep moet spreken
- ❑ Je zorgen maken en piekeren dat er iets vervelend gaat gebeuren en daar zenuwachtig van worden
- ❑ Het graag heel goed willen doen, graag perfect willen zijn
- ❑ Vaak denken dat je niets kan veranderen aan wat er gebeurt

- ❑ ……………………………………………………………
  ……………………………………………………………
- ❑ ……………………………………………………………
  ……………………………………………………………
- ❑ ……………………………………………………………
  ……………………………………………………………

VERJAARDAGSFEEST NIELS

Bekijk het filmpje.



Niels houdt een verjaardagsfeestje bij hem thuis. Hij heeft heel wat vrienden uitgenodigd. Twee vrienden brengen een fles sterkedrank mee. Maar van zijn ouders mocht er geen alcohol gedronken worden…

Hoe voelt Niels zich?

....

....

Hoe reageert Niels?

....

....

Wat vind je herkenbaar in de reactie van Niels?
Hoe zou jij reageren in zulke situaties?

....

....

....

"Zonder drank vinden ze mijn feestje natuurlijk saai… Maar mijn ouders hebben nog zo gezegd: geen alcohol vanavond!"

VERJAARDAGSFEEST BRAM

Bekijk het filmpje.

Hoe komt het dat Bram anders reageert dan Niels
wanneer zijn vrienden drank mee hebben?

....

....

....

....

ALCOHOL EN CANNABIS EN IK

Je kan op verschillende manieren omgaan met angstige gevoelens. Sommige manieren kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we riskante reacties. Mensen die angstgevoelig zijn, gaan soms alcohol of cannabis (of andere drugs) gebruiken om rustiger te worden en hun angst te verminderen. Ze gaan gebruiken in situaties waarin ze zich ongemakkelijk voelen of die ze moeilijk vinden.

Dat betekent niet dat angstgevoelige mensen sowieso alcohol of cannabis gaan gebruiken. Maar wel dat ze moeilijker aan de verleiding kunnen weerstaan. En áls ze alcohol of cannabis gebruiken, hebben ze ook meer risico om problemen te krijgen door dat gebruik.

Alcohol of cannabis kunnen even voor een goed gevoel zorgen. Maar de problemen of de slechte gevoelens worden er niet mee opgelost. Daarom is het belangrijk om andere manieren te vinden om met angstige gevoelens om te gaan.

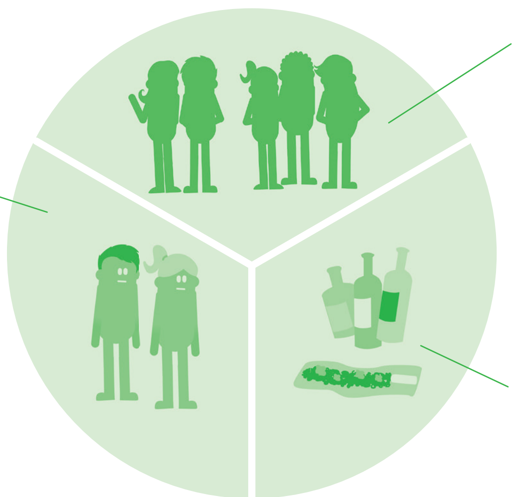
WAARDOOR KRIJGT IEMAND PROBLEMEN MET ALCOHOL OF CANNABIS?

Persoonlijkheid is niet het enige dat bepaalt hoe je met situaties omgaat en of je alcohol of cannabis gaat gebruiken. Er komt veel meer bij kijken. Verschillende zaken bepalen je gedrag mee op een bepaald moment.

Er zijn 3 grote groepen van zaken die een belangrijke rol spelen:
Mens, **Middel** en **Milieu**.

MENS

- karakter
- geslacht
- leeftijd
- verwachtingen
- emoties
- kennis
- meningen
- waarden en normen
- ...



MILIEU

- omgeving van gebruik
- gezin
- school
- werk
- vrienden
- uitgaansplek
- media
- cultuur
- geloof
- wetgeving
- ...

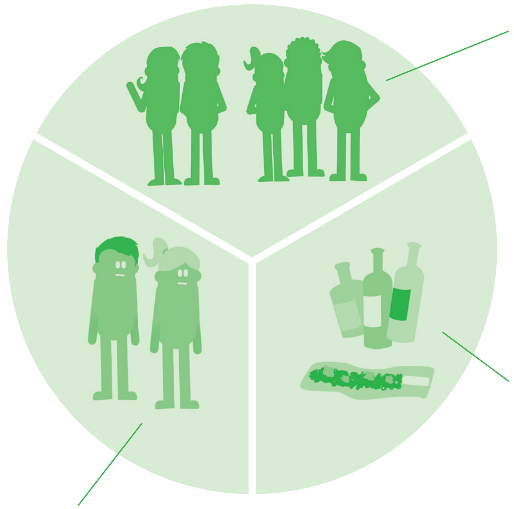
MIDDEL

- werking
- risico's
- invloed
- ...

MARIE
Marie is op een fuif waar iedereen stevig aan het dansen is en ze voelt zich niet op haar gemak. Ze is zenuwachtig… Anderen zullen haar zien dansen, maar ze vindt van zichzelf dat ze niet goed danst. Daarom besluit Marie wat alcohol te drinken om losser te worden.



Herken je **Mens**, **Middel** en **Milieu** in de situatie van Marie?
Vul ze in dit schema in:



MILIEU

....

....

....

....

....

MIDDEL

....

....

....

....

MENS

....

....

....

....

....

DE VOOR- EN NADELEN VAN MIJN GEBRUIK

Bekijk opnieuw het voorbeeld van Marie. Wat zouden volgens jou voordelen en nadelen kunnen zijn van haar gedrag?

Voordelen:	Nadelen:
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Denk aan een situatie waarin je zelf alcohol of cannabis gebruikte.
Wat waren de voor- en nadelen?

Voordelen:	Nadelen:
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

In moeilijke situaties reageer je vaak op de manier die je gewoon bent, zonder er veel bij na te denken. Als je uitgaat drink je bijvoorbeeld alcohol om je losser te voelen. Alcohol en cannabis lijken soms op korte termijn te helpen bij het omgaan met angstige gevoelens. Maar je leert de situatie niet op te lossen door je gevoel uit de weg te gaan.

WAT IK WIL BEREIKEN

Iedereen vindt bepaalde dingen belangrijk en iedereen wil bepaalde doelen bereiken. Ons gedrag heeft gevolgen op korte of langere termijn. Dit kan er soms voor zorgen dat we onze doelen minder makkelijk kunnen bereiken. Zoals het geval is bij Fleur.

FLEUR
Fleur wil graag leerkracht worden, maar heeft altijd zenuwen om voor een groep te spreken. Door situaties te vermijden waarin ze voor een groep moet spreken, leert ze hier niet mee om te gaan.

Wat zijn jouw doelen?

Vul ze hieronder in en geef voor ieder doel aan:

- ***Hoe belangrijk vind je het doel?***
  Geef een punt van 1 tot 10 (1 is niet belangrijk en 10 is extreem belangrijk).
- ***Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je elk doel kan bereiken?***
  Geef een punt van 1 tot 10 (1 is bijna geen vertrouwen, 10 is 100% vertrouwen dat het je lukt).

DOEL	Belangrijkheid / Vertrouwen
	Belangrijkheid: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 Vertrouwen: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

DOEL	Belangrijkheid / Vertrouwen
	Belangrijkheid: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 Vertrouwen: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

DOEL	Belangrijkheid / Vertrouwen
	Belangrijkheid: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 Vertrouwen: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wat kan jij doen om je doelen te bereiken?

....

....

....

Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je je doelen niet bereikt?

....

....

....

Stel dat je op dezelfde manier alcohol of cannabis blijft gebruiken, of meer gaat gebruiken, welke invloed zou dat op je doelen hebben?

....

....

....

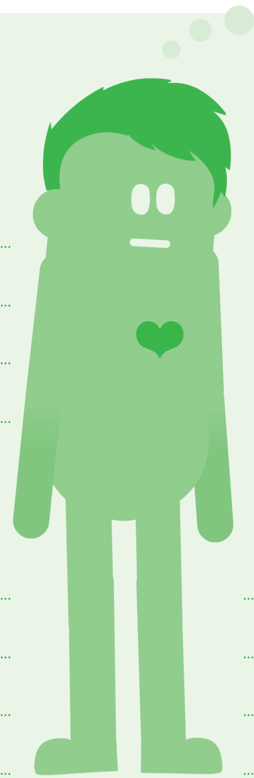
“Maar ja, als ik zeg dat we geen alcohol mogen drinken, dan ben ik weer de loser.”

HOE GA IK OM MET MOEILIJKE SITUATIES?



NIELS
Herinner je je Niels nog van in het filmpje? Je zag dat Niels het vervelend vond dat zijn vrienden een fles wodka meenamen naar zijn feestje. Want van zijn ouders mocht er geen alcohol gedronken worden.

Beschrijf de reactie van Niels:



Wat komt er in Niels op?
GEDACHTEN

Hoe zou Niels zich voelen?
Wat voelt Niels in zijn lichaam?
GEVOELENS

....

....

....

....

Wat is de situatie?
GEBEURTENIS

....

....

....

....

Wat doet Niels?
GEDRAG

....

....

....

....

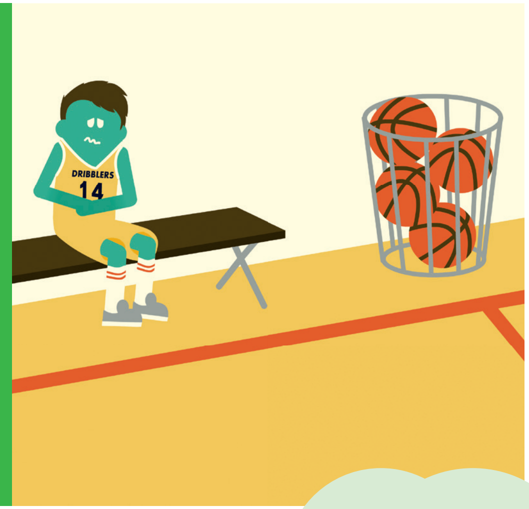
DE 4 G'S

Over een reactie denk je meestal niet na, want je bent het gewoon om op een bepaalde manier te reageren. Maar als je anders wilt reageren dan je spontaan gewoon bent, is het belangrijk om stil te staan bij hoe je situaties ziet.

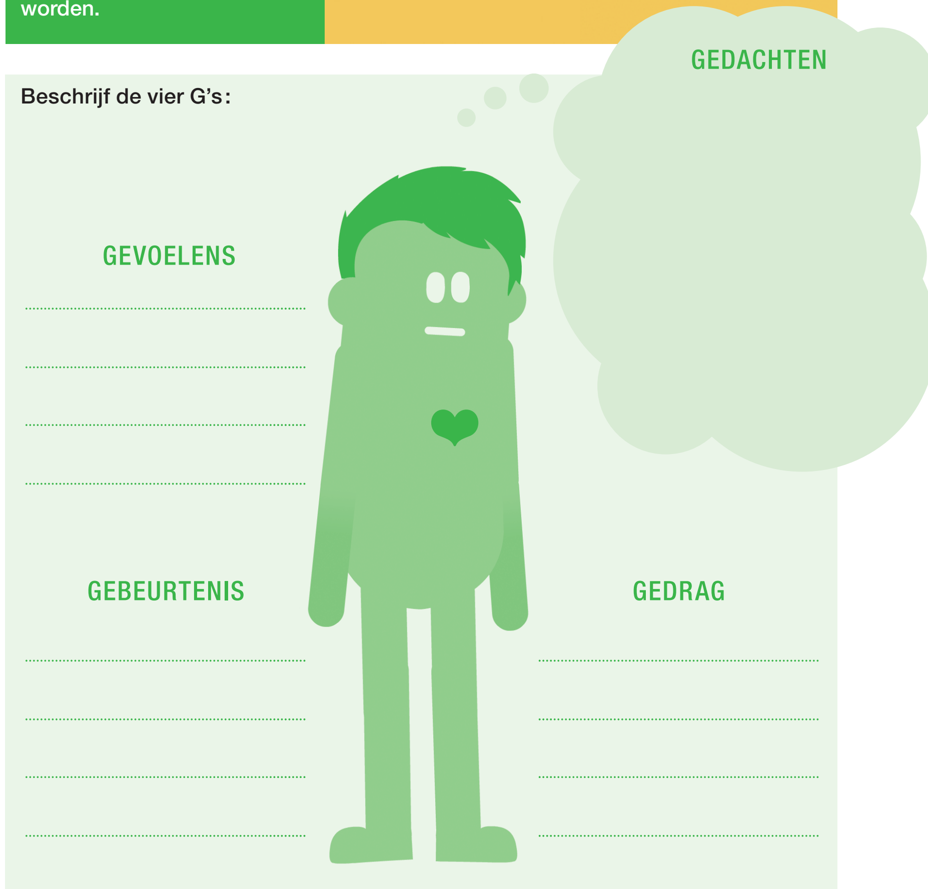
BERT
Bert maakt moeilijk vrienden. Dat komt omdat hij spontaan situaties met andere mensen uit de weg gaat. Hij is bang dat ze hem niet leuk gaan vinden. Als hij er zich bewust van wordt dat hij zo denkt en zo reageert, kan hij proberen er iets aan te doen. Hij kan proberen er anders over te denken en ervoor kiezen om toch meer dingen samen met anderen te doen. En door zo meer mensen te zien, maakt Bert meer kans om vrienden te maken!

Je **gedrag** is er niet zomaar. Het gedrag dat je stelt in een bepaalde situatie, wordt altijd veroorzaakt door het samengaan van de **gebeurtenis** waarin je je bevindt, hoe jij die gebeurtenis ziet en de **gedachten** en **gevoelens** die bij je opkomen.

JEF
Jef speelt basket in de provinciale reeksen, bij de pupillen. Hij wil graag bij de nationale pupillen spelen. De trainer zal morgen op de laatste match van het jaar een paar jongens uitkiezen die mogen doorstromen naar de nationale ploeg. Jef wil er heel graag bij zijn. Hij is zo zenuwachtig voor de wedstrijd dat hij loopt te trillen op zijn benen. Hij drinkt een blikje bier om rustiger te worden.

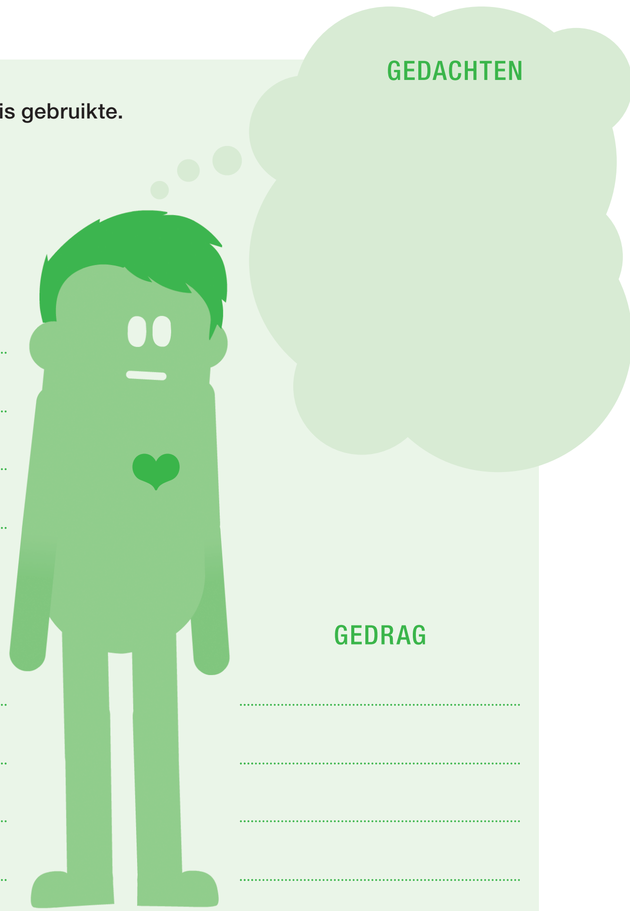


Beschrijf de vier G's:



PROBEER HET THUIS

Denk aan een situatie
waarin je alcohol of cannabis gebruikte.
Herken je de vier G's:



GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

HOE REAGEER IK IN MOEILIJKE SITUATIES?

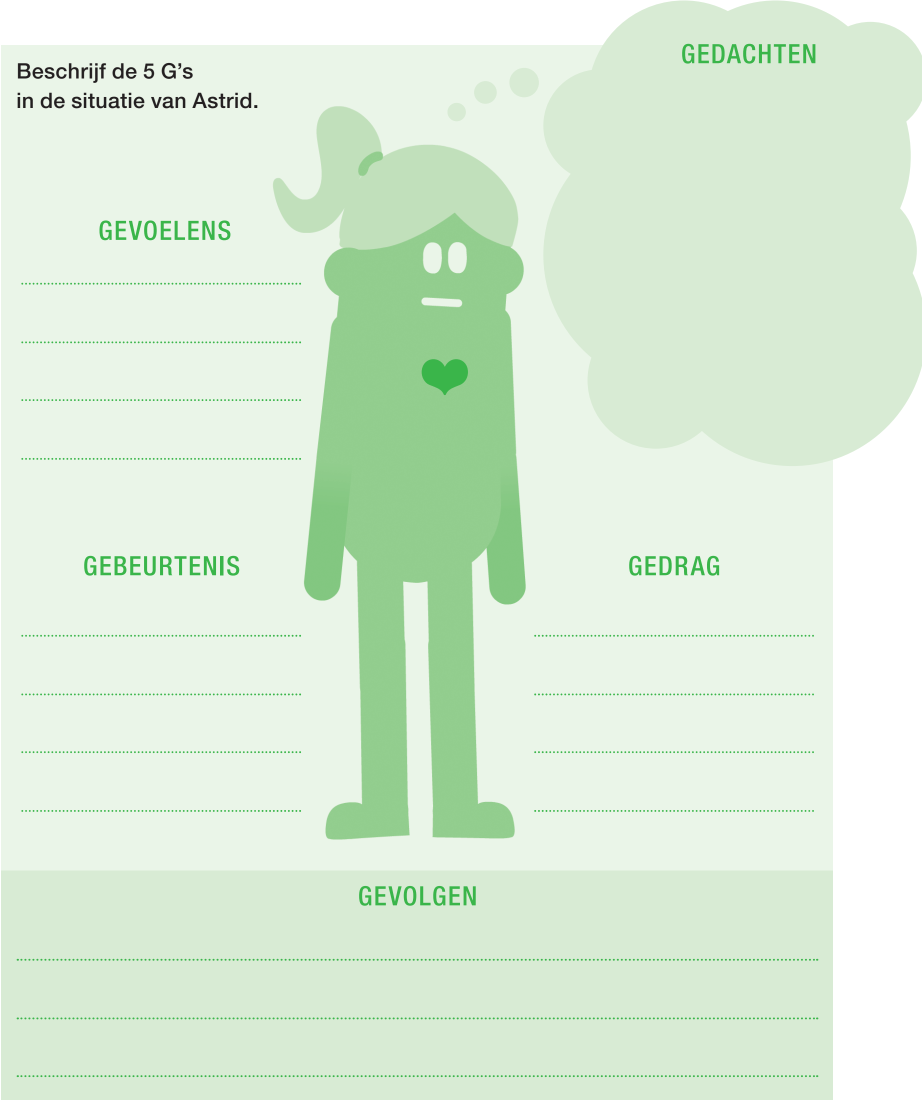
Door te leren herkennen wat er aan je gedrag vooraf gaat, kan je leren om in moeilijke situaties op een andere manier te reageren dan je gewoon bent. Je hebt dan meer keuze. Dat kan ervoor zorgen dat er andere en misschien betere gevolgen zijn.

We gaan de **vier G's** nu verder inoefenen. Er komt nu ook een **vijfde G** bij, namelijk de GEVOLGEN van je gedrag.

ASTRID EN HAAR SPREEKBEURT - VERSIE 1

Bekijk het filmpje.

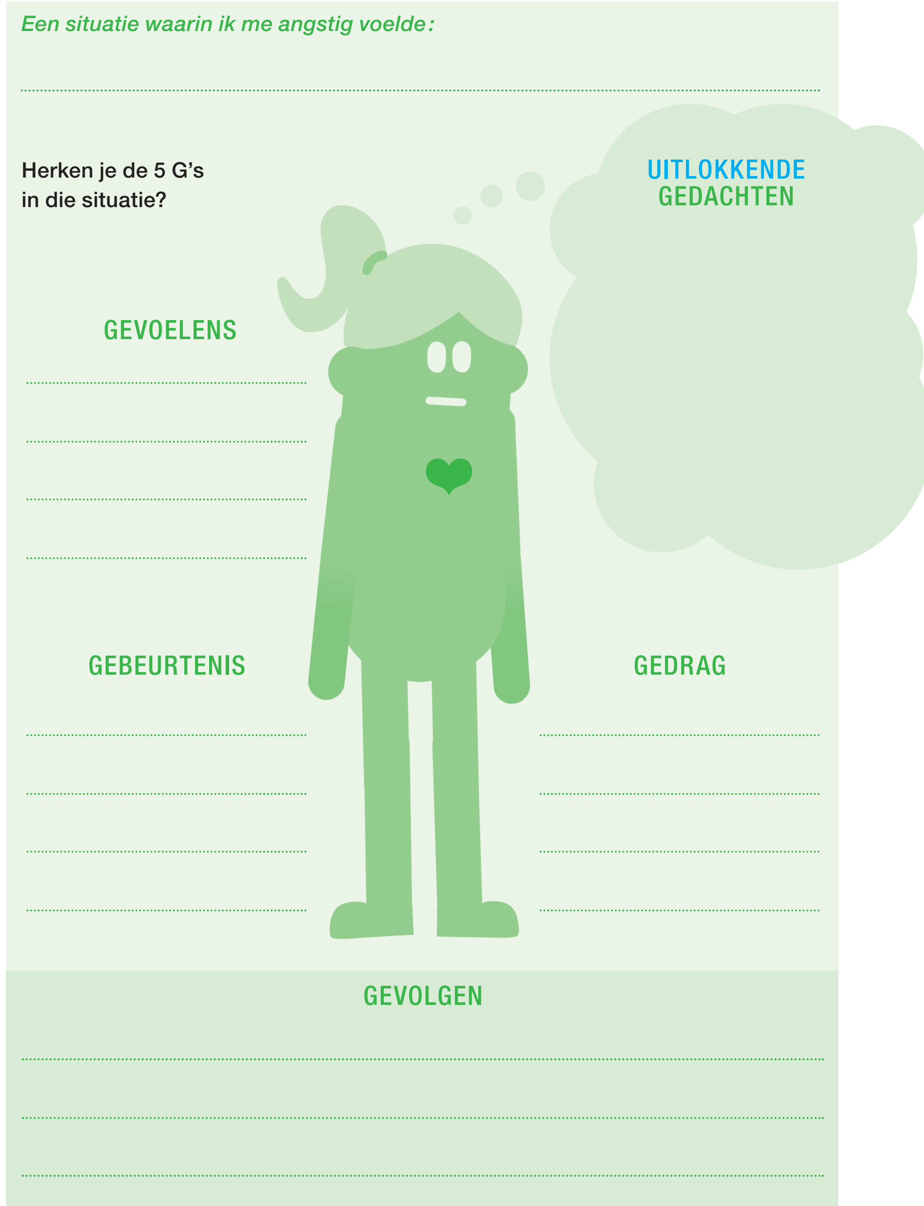




Gedachten waardoor je je nog meer angstig gaat voelen, noemen we **uitlokkende gedachten**. Deze zullen zich meer voordoen in situaties waarin je je bijvoorbeeld onzeker voelt of net ruzie hebt gehad, dan in situaties waarin je je goed in je vel voelt.

Een **uitlokkende gedachte** van Astrid is dat er iets ergs zal gebeuren als ze haar spreekbeurt geeft. Dit zorgt ervoor dat ze zich nog slechter gaat voelen.

Als je je uitlokkende gedachten leert herkennen, kan je er in de toekomst meer bewust van zijn. Als je weet waarop je kan letten, dan kan je dit oefenen.



MIJN UITDAGING

ASTRID HAAR SPREEKBEURT - VERSIE 2

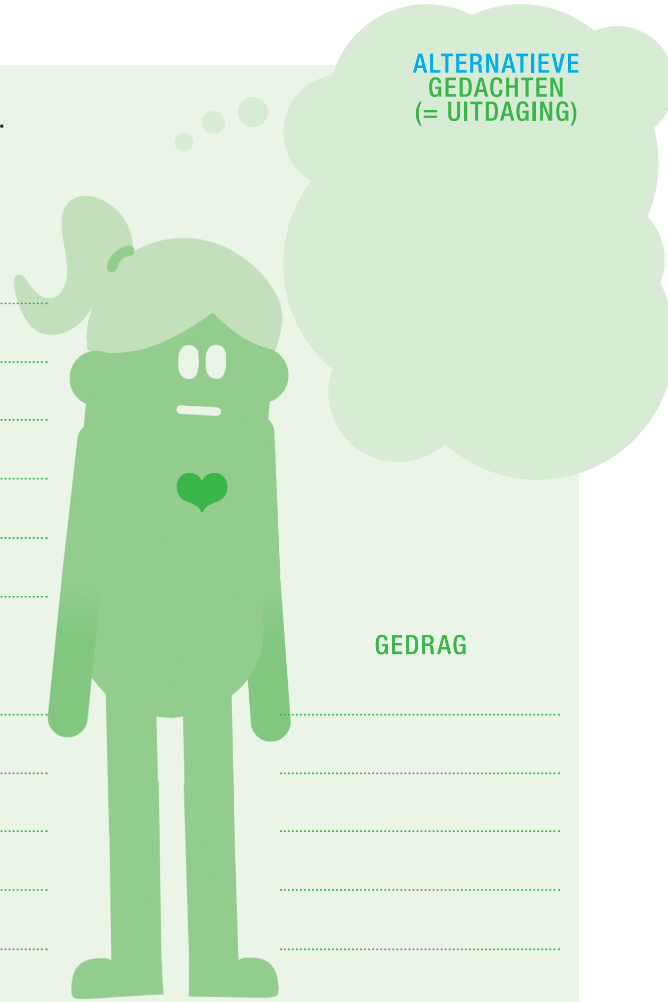
Bekijk het filmpje.



Je ziet nu een tweede versie van dezelfde situatie. Dit is een voorbeeld van hoe alternatieve gedachten kunnen helpen om een betere uitkomst te bekomen.

> *“Trouwens, het moet ook niet perfect zijn. Ik ga niet de enige zijn die zenuwachtig is.”*

Beschrijf de 5 G’s in de situatie van Astrid.



GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

GEVOLGEN

AUTOMATISCHE REACTIES UITDAGEN

Je reageert niet altijd vanuit angstgevoeligheid. Jij hebt ook andere mogelijkheden, er zitten ook andere manieren van reageren in jou. Deze kan je ontdekken door op zoek te gaan naar situaties waarin je anders reageerde.

Aan een situatie kan je meestal niets doen. Maar aan de gedachten en gevoelens die je bij een situatie hebt, kan je vaak wel iets doen.

Door je meer bewust te worden van hoe je een situatie beleeft, kan je meer kiezen hoe je reageert.

Op het moment zelf stilstaan bij iets is heel moeilijk, omdat je gedrag zo snel en zo automatisch optreedt.

Door er wél over na te denken, kan je echter je automatische reacties uitdagen. Je kan kiezen voor alternatieve gedachten. Dit kan je helpen om anders te reageren in dezelfde situatie.

HOE DOE IK DAT?

Probeer je lichamelijke reacties te herkennen en word je bewust van je uitlokkende gedachten

Wees alert voor situaties waarin je denkt dat je je lichaam niet meer in de hand hebt, zoals rood worden of je hart sneller voelen slaan.

Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustig na te denken. Zoek dan uit waar de angstige gevoelens vandaan komen en probeer na te gaan of ze realistisch zijn.

Dikwijls gebeuren de dingen waar je bang voor bent helemaal niet. En als het dan toch zou gebeuren, is het wel zo erg als je denkt?

Daag je uitlokkende gedachten uit

Je uitlokkende gedachten zorgen ervoor dat je de neiging hebt een bepaald gedrag te stellen. Je kan deze gedachten uitdagen. Dit wil zeggen: proberen andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten. Je uitlokkende gedachten zijn een mogelijkheid, geen feiten. Door je er bewust van te zijn hoe die tot stand komen, kan je op een andere manier denken.

Die andere manier noemen we de **alternatieve gedachten** of de **uitdaging**.

Bedenk zelf een situatie waarin jij alcohol dronk of cannabis gebruikte en er een negatief gevolg was:

Wat waren jouw uitlokkende gedachten die ervoor zorgden dat je alcohol of cannabis gebruikte?

....

....

....

Wat waren de gevolgen van je gedrag?

....

....

....

Wat is jouw uitdaging? Welke gedachten kunnen je helpen om ander gedrag te stellen?

....

....

....

Wat zou het gevolg zijn als je het ander (alternatief) gedrag stelde?

....

....

....

SARAH
Sarah is in het park met enkele vrienden uit de buurt. Er gaat een joint rond. Sarah denkt dat haar vrienden op haar letten en ze voelt zich zenuwachtig. Daarom neemt ze toch een trek van de joint. Achteraf voelt ze zich dom dat ze het gedaan heeft.



Beschrijf Sarah haar uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die haar kunnen helpen.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEDRAG

GEDRAG

GEVOLGEN

GEVOLGEN

HOE GA JIJ OM MET GROEPSDRUK?

ARIANA
Er is een feestje en Ariana is al een beetje in de wind. Enkele vrienden vragen of ze mee naar buiten komt. Ze gaan een drankspelletje spelen en hebben daarvoor een paar flessen sterkedrank mee. Doet Ariana mee of niet?



Beschrijf Ariana haar uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die haar kunnen helpen.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEDRAG

GEDRAG

GEVOLGEN

GEVOLGEN

TIPS

Wat kan je doen als iemand je vraagt om mee te drinken of cannabis te gebruiken?

1. Bepaal op voorhand wat jij gaat doen.
   Spreek bijvoorbeeld met jezelf af 'Ik ga niet blowen', 'Ik ga maar één pintje drinken'.
2. Bedenk op voorhand hoe je nee gaat zeggen tegen cannabis/alcohol als het je wordt aangeboden.
   Zeg bijvoorbeeld 'Nee bedankt, ik heb geen zin'.
3. Hoe zeg ik nee?
   - Spreek duidelijk.
   - Kijk de ander(en) in de ogen.
   - Blijft de ander cannabis/alcohol aanbieden, zeg dan dat hij/zij moet stoppen met aandringen.
   - Begin over een ander onderwerp. Je hoeft niet te discussiëren over waarom je niet wil drinken of blowen.
   - Je hoeft je niet te excuseren of uit te leggen waarom je niet wil.
4. Als je het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen, denk dan eens na waarom je dat lastig vindt.
   - Wat voor gedachten heb je er over? En kloppen die gedachten wel? Misschien denk je dat mensen teleurgesteld zijn als je niet mee blowt/drinkt, maar maakt het ze eigenlijk helemaal niet uit.
   - Of ben je bang dat ze je saai gaan vinden, zonder dat daar reden voor is?
   - Echte vrienden hebben respect voor wie je bent en voor wat jij kiest.

TIPS

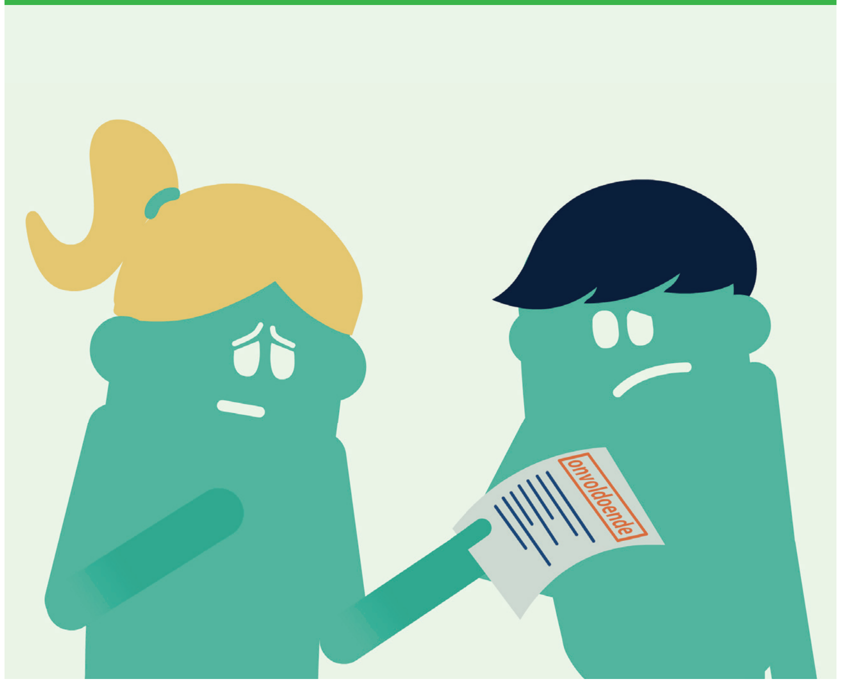
Tips om om te gaan met angstige gevoelens

We hebben geleerd om uitlokkende gedachten en gevoelens te herkennen.

Het is belangrijk om je angstige gedachten uit de dagen, te onderzoeken op hun waarheid.

Door er kritisch naar te kijken, kan je andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten.

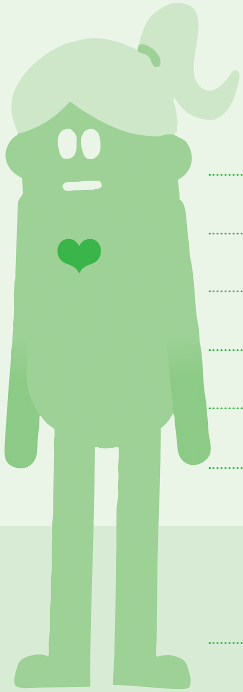
SANNE
Sanne heeft een slechte toets mee naar huis om te laten tekenen door haar ouders. Ze heeft schrik dat haar ouders verschrikkelijk boos gaan zijn en haar huisarrest zullen geven. Uit angst voor hun reactie ondertekent Sanne de toets zelf. Omdat het heeft gewerkt, ondertekent ze het tussentijds rapport ook maar zelf. Want dat ziet er ook niet zo best uit. Intussen groeit haar angst wel om haar algemeen rapport aan haar ouders te moeten laten zien. Sanne haar hart klopt nu al in haar keel bij de gedachte.



Met deze oefening kan je alles nog eens op een rijtje zetten.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE / HELPENDE GEDACHTEN



GEDRAG

GEDRAG

GEVOLGEN

GEVOLGEN

TIPS

TIPS om je angstige gevoelens te verminderen

1. Versterk je zelfvertrouwen: denk aan de dingen die je goed kan, aan de dingen die wel goed gelopen zijn, aan mensen die jou graag hebben, …
2. Praat erover met mensen die je vertrouwt, zij kunnen je helpen een realistischer beeld te krijgen van de situatie.
3. Ga iets leuks doen als je je angstig voelt om je gedachten af te leiden.
4. Probeer je te ontspannen door rustig te ademen.
5. Ga moeilijke situaties niet uit de weg en beloon jezelf als je iets hebt gedaan waar je vooraf angstig voor was.

Wanneer zijn jouw angstige gevoelens minder?

Wat helpt jou als je je angstig voelt?

Geef niet op

Het is belangrijk om jezelf te belonen als het je gelukt is om situaties anders aan te pakken. Denk aan een concrete beloning. Je kan jezelf een cadeautje geven, iets leuks doen, jezelf een compliment geven …

Als het eens niet lukt is dat geen mislukking. Je kan volgende keer weer opnieuw proberen. Het is belangrijk om niet boos te zijn op jezelf als het niet lukt. Het is niet makkelijk om een gewoonte te veranderen.

Succes!

COLOFON

Auteur
Hanna Peeters, VAD
Joke Claessens, VAD

Met dank aan
Christophe Kino, CGG Eclips – project Mighties
De preventiewerkers TAD verbonden aan de CGG
en hun contactpersonen uit CLB en BJZ

Vormgeving
www.wimvandersleyen.com

Druk
www.drukkerij-epo.be

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2014/6030/12

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be